

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn  
04920 / 318

info@biolandhof-agena.de  
www.biolandhof-agena.de



## Fenchelpasta

2 Schalotten  
2 Fenchelknollen

200 g Cherrytomaten  
100 g Zuckerschoten  
½ Zitrone  
40 g Parmesan  
½ Bund Thymian

400 g Spaghetti  
2 TL Öl

8 EL Nudelwasser  
3 EL Zitronensaft  
3 TL Olivenöl

schälen und fein würfeln.

längs halbieren, putzen und waschen. Das Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden.

waschen und halbieren.

vorbereiten und klein schneiden.

auspressen, den Saft beiseitestellen.

fein reiben.

abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

nach Packungsanweisung bissfest garen.

in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Fenchel darin 5 Minuten scharf anbraten und herausnehmen.

Dann die Schalottenwürfel glasig dünsten.

Zuckerschoten und Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Die Pfanne ausschalten und den

Fenchel sowie Thymian dazugeben.

sowie

und

zum Gemüse in die Pfanne geben, erwärmen und gut vermengen. Mit Parmesan und Fenchelgrün garnieren.